

# 5 ДНЕВНО АИП МЕНЮ

KNOW-HOW-TO-COOK.COM

## ДЕН 1

### ЗАКУСКА

печено свинско филе,  
гуакамолe, ферментирали  
зеленчуци

### ОБЯД

градинска салата (стр. 160 ),  
печено пиле, крем супа от  
броколи (стр. 183)

### МЕЖДИННО

кокосов йогурт с плодове  
(стр. 118)

### ВЕЧЕРЯ

салата от спанак и моркови,  
руло "Стефани" със скрит  
черен дроб (стр.272),  
зеленчуци на пара

## ДЕН 2

### ЗАКУСКА

пролетни рулца по  
виетнамски (стр. 176) с  
остатъците от печеното  
пиле от ден 1

### ОБЯД

крем супа от броколи от ден  
1, риба тон в листа от  
маруля (стр. 260)

### МЕЖДИННО

печени ябълки с кокосови  
стърготини

### ВЕЧЕРЯ

лингуини от сладки картофи  
със сос "Болонезе" (стр.226),  
печени гъби

## ДЕН 3

### ЗАКУСКА

бананови палачинки с  
"ядков" вкус (стр.144),  
горски плодове, кокосов  
тахан

### ОБЯД

сьомга с меласа от нар  
(стр. 239), пюре от тиква,  
бразирани листни  
зеленчуци (стр. 300)

### МЕЖДИННО

грейпфрут с канела на  
фурна (стр. 143)

### ВЕЧЕРЯ

телешки бургер в айсберг  
питка с майонеза от  
авокадо, ферментирали  
краставички, маринован  
лук и чипс от сладък  
картоф

## ДЕН 4

### ЗАКУСКА

смуги от супер храни (стр.  
141)

### ОБЯД

салата от моркови, рукола  
и магданоз, агнешки  
котлети по гръцки (стр. 217)

### МЕЖДИННО

крем от авокадо и горски  
плодове

### ВЕЧЕРЯ

миди на пара (стр. 253),  
морковена супа с  
джинджифил (стр. 189)

## ДЕН 5

### ЗАКУСКА

хлебчета от кореноплодни  
зеленчуци (стр. 328) с  
пастет, ферментирали  
зеленчуци

### ОБЯД

морковена супа с  
джинджифил (от ден 4),  
микс от зелени салати с  
черен дроб от треска

### МЕЖДИННО

печена тиква

### ВЕЧЕРЯ

шведски кюфтенца със  
скрито месо от  
субпродукти (стр.282),  
пюре от целина